

2020. 1/6 ~ 3/31

# しぶき スタジオ・プールプログラム

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00														
			10:50~(10分) ラジオ体操 (定員 20名)						10:35~(10分) ラジオ体操 (定員 20名)		オススメ			
11:00	11:00~(60分) 健美操 木下 (定員 20名)	11:00~(50分) エンジョイ アクア 北風 (定員 50名)	11:15~(45分) エンジョイ サーキット 吉野 (定員 20名)	11:00~(30分) わくわくアクア 井谷 (定員 50名)	11:00~(45分) かんたん エアロ 西原 (定員 20名)	11:00~(45分) かんたんアクア 溝端 (定員 50名)			11:00~(60分) ダンス フィットネス 金谷 (定員 20名)	11:00~(45分) リズムアクア 安原 (定員 50名)	11:15~(50分) ボクシング ファイト 吉野 (定員 20名)	11:00~(45分) ホリデーアクア 井谷 (定員 50名)	11:15~(60分) かんたん エアロ 北口 (定員 20名)	
12:00	12:30~(30分) 肩こり・腰痛 予防教室 (定員 20名)		12:40~(20分) 青竹ストレッチ (定員 20名)						オススメ					
13:00	13:00~(30分) はじめて 平泳ぎ・背泳ぎ 山蔭 (定員 15名)	13:00~(30分) 1月は背泳	13:00~(50分) 平泳ぎ入門 立石・山蔭 (有料)	13:00~(45分) 体調整運動 田中 (定員 15名)	13:00~(50分) クロール 背泳ぎ(昼) 黒澤 (有料)				13:00~(30分) アクアウォーキング 立石 (定員 30名)	13:00~(20分) リラックス ボール (定員 12名)				
14:00	13:30~(60分) 走らない エアロ 九鬼 (定員 20名)	14:00~(30分) 初級アクア 谷口 (定員 30名)	14:00~(60分) からだリセット 近藤 (定員 15名)	NEW 14:40~(20分) かんたん 筋トレ (定員 20名)	14:00~(30分) 水中健美操 黒澤 (定員 35名)			14:00~(45分) ビギナー エアロ 溝端 (定員 20名)	14:00~(50分) 息つき クロール 立石・山蔭 (有料)	14:00~(20分) ヒップアップ トレーニング (定員 20名)	幼児水泳 教室	13:40~(20分) かんたん バランスボール (定員 10名)		
15:00	変更	幼児水泳 教室	変更	NEW	幼児水泳 教室							NEW	15:00~(20分) ストレッチ (定員 20名)	
16:00	16:00~(30分) パーベル トレーニング (定員 10名)		16:00~(20分) チューブ トレーニング (定員 15名)	幼児水泳 教室	16:00~(20分) バランス ディスク (定員 15名)			16:00~(30分) アロマ ストレッチ (定員 20名)		NEW	16:00~(20分) 自重 トレーニング (定員 20名)			
17:00	NEW 17:00~(20分) かんたん サーキット (定員 20名)	キッズ スイム	変更	キッズ スイム	変更	キッズ スイム			17:30~(30分) コアバランス (定員 20名)			キッズ スイム		
18:00	18:00~(20分) ストレッチ (定員 20名)		17:40~(20分) ストレッチ (定員 20名)		17:40~(20分) リラックス ボール (定員 12名)			オススメ			18:00~(30分) 骨盤体操 (定員 20名)			
19:00	19:00~(60分) フリースタイル ダンス SHIGE (定員 15名)	19:00~(50分) クロール・ 背泳ぎ教室 相馬 (有料)	19:00~(60分) 体幹 コンディショニング 佐野 (定員 12名)	19:00~(45分) アクア& リラクゼーション 井谷 (定員 50名)	19:00~(45分) からだリメイク 近藤 (定員 15名)	19:00~(30分) マスターズスイム 相馬 (定員 15名)	中学生から 参加可能	19:00~(60分) シェイプアップ ステップ 雨野 (定員 15名)	19:00~(50分) 平泳ぎ バタフライ教室 立石・山蔭 (有料)	19:00~(30分) 1月はバタフライ	19:00~(30分) はじめて 平泳ぎ・バタフライ 山蔭 (定員 15名)			
20:00														

日曜・祝日は  
10時~17時  
開館になります!!

NEW ...新プログラム

変更 ...時間・曜日変更  
プログラム

...初心者向け  
プログラム

# スタジオプログラム

## 有酸素系プログラム

教室名	時間/定員	内 容
ビギナーエアロ	45分	エアロが初めての方が対象です。
	20名	ステップを一から行っていきますのでなたでもご参加頂けます。
初級エアロ	45分	初心者の方に、オススのレッスンになります。
	20名	男女どなたでもご参加頂けます。
かんたんエアロ	45分/60分	エアロ初心者対象です。
	20名	簡単なステップを中心に行います。どなたでもご参加いただけます。
走らないエアロ	60分	少しステップに慣れてきた方が対象です。
	20名	ウォーキング中心のコンビネーションを行うクラスです。
エンジョイ サーキット	45分	エアロピクスのパートと筋トレパートを交互に行い、たのしく
	20名	しっかりと身体を引き締めます。
シェイプアップ ステップ	60分	踏み台昇降とダンベル体操を交互に行います。
	15名	じっくり脂肪を燃焼させましょう。
フリースタイル ダンス	60分	様々なダンススタイルで行います。
	15名	楽しみながらシェイプアップできます。
ボクシングファイト	50分	パンチ動作を取り入れた格闘技系エクササイズです。
	20名	ウエストのシェイプアップにも効果的です。
ダンスフィットネス	60分	ダンスのステップを中心に体を動かしていきます。
	20名	筋コンディショニングなどを織り交ぜながら行います。

## 調整系プログラム

教室名	時間/定員	内 容
健美操	60分	気功の要素を取り入れたゆっくりとした動作で、心身の
	20名	調和をとります。心も体もスッキリさせましょう。
体幹 コンディショニング	60分	ストレッチや深層部の筋肉(インナーマッスル)を使う
	12名	エクササイズでしなやかに丈夫な体をつくりましょう。
青竹ストレッチ	20分	青竹を使いながら、かんたんな運動や足裏の刺激を行います。
	20名	内臓の機能改善にも効果的です。
ストレッチ	20分	ゆっくりと全身をほぐすプログラムです。
	20名	疲労の軽減や柔軟性を向上できます。
アロマストレッチ	20分	アロマの香りに包まれながら、ストレッチを行います。
	20名	癒しの効果が高いので、疲れがちな方は是非ご参加ください。
リラクスポール	20分	ボールを使って全身をほぐします。
	12名	日常の動きの癖や姿勢からくる体の歪みを調整します。
からだリセット	60分	姿勢をとるための筋肉を使いながら体の調整トレーニングを
	15名	行っていくプログラムになります。
からだリメイク	45分	筋トレとストレッチをバランスよく行うプログラムです。
	15名	姿勢改善や基礎筋力の向上を目指します。
体調整運動	45分	日常的に使う筋肉を整えていきます。
	15名	衰えを感じはじめている方にオススメのレッスンです。
骨盤体操	30分	骨盤周りの筋肉を動かしながら調整していくプログラムです。
	20名	ちびボールなども使い行います。
肩こり・腰痛 予防教室	30分	肩周りの筋肉を鍛えることで血流を良くし肩こりの改善
	20名	腰痛の予防を目的としたレッスンになります。
ラジオ体操	10分	おなじみの音楽に合わせてみんなで楽しく体を動かしましょう。
	20名	

スタジオレッスン参加受付は教室が始まる30分前から  
フィットネスカウンターにて配布いたします。

## トレーニング系

教室名	時間/定員	内 容
コアバランス	30分	体幹を意識したトレーニングを行います。
	20名	中強度の負荷で全身を鍛えます。
バーベル トレーニング	30分	バーベルを使って行うトレーニングです。
	10名	重量は、3~10KGになります。筋力に自信がない方も行えます。
かんたん バランスボール	20分	バランスボールを使って主に体幹をトレーニングします。
	10名	バランスボール初心者の方に、オススメです。
自重 トレーニング	20分	自重負荷を使った筋力トレーニングを行います。
	20名	体幹トレーニングも取り入れ、姿勢の維持などにも効果的です。
バランスディスク	20分	バランス力や体幹部を鍛えるトレーニングです。
	15名	簡単なトレーニングやエクササイズを行います。
かんたん サーキット	20分	自重でサーキットトレーニングを行います。
	20名	有酸素運動も行います。しっかりと汗をかきましょう。
かんたん筋トレ	20分	運動不足解消を目的とし、比較的難易度の低いものでトレーニングを行います。
	20名	初めての方にも参加しやすい内容となります。
ヒップアップ トレーニング	20分	主に下半身の筋肉を使いながらトレーニングを行います。
	20名	シェイプアップしたい方にオススメです。
チューブ トレーニング	20分	チューブを使ってトレーニングを行います。
	15名	初心者から中級者まで幅広い方に効果的です。

# プールプログラム

教室名	時間/定員	内 容
かんたんアクア	45分	アクアピクスの入門教室です。
	50名	体力に自信のない方も、まずはここから始めましょう。
リズムアクア	45分	簡単な動きを中心に水中運動を行います。
	50名	なじみのある音楽に合わせて、水中運動に慣れていきましょう。
ホリデーアクア	45分	キックやパンチ動作の後にゆったりとした動きを行います。
	50名	ストレス解消とリラックス効果があるアクアピクスです。
わくわくアクア	30分	水中運動が楽しくなってきた方におすすめです。
	50名	アクアの動きに加えて、簡単な脳トレーニング等も行います。
アクア& リラクゼーション	45分	アクアに加えて、浮具を利用した動きで全身を動かします。
	50名	水中運動することでリラックスし、ストレス解消にも効果的です。
エンジョイアクア	50分	どなたでもご参加いただける簡単なアクアピクスです。
	50名	水中での運動を楽しんで行っていただけます。
水中健美操	30分	呼吸・からだの中身・精神を調和し、統合することを目的とした
	35名	水中運動で、新陳代謝を促進し、血液の流れを良好にします。
アクアウォーキング	30分	水中ウォーキングの入門クラスです。
	30名	ゆっくり歩いたり、体を動かしたり、無理なく全身運動を行います。
初級アクア	30分	アクアピクスの入門教室です。
	30名	アクア初心者の方や、体力に自信のない方にオススメのレッスンになります。
はじめて 平泳ぎ	30分	平泳ぎを中心に行っていきます。
	15名	泳ぎの基本姿勢から行いますので、初心者の方でもご参加いただけます。
初級アクア	30分	アクアピクスの入門教室です。
	30名	アクア初心者の方や、体力に自信のない方にオススメのレッスンになります。
マスターズスイム	30分	30分間で1000m前後を泳ぎます。
	15名	ガンガン泳ぎたい方におすすめです。※中学生から参加可能

プールレッスン参加受付は教室が始まる30分前から  
25mプール南側プールサイドにて配布いたします。